

**HUBUNGAN PENGHARGAAN DIRI (*SELF ESTEEM*) DENGAN PENYESUAIAN DIRI
PADA MAHASISWA RANTAU DI KOTA MALANG**



SKRIPSI

**Muhamad Amin Syukron
NIM : 201110230311154**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2017**

**HUBUNGAN PENGHARGAAN DIRI (*SELF ESTEEM*) DENGAN PENYESUAIAN DIRI
PADA MAHASISWA RANTAU DI KOTA MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Malang sebagai salah satu persyaratan untuk
memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Muhamad Amin Syukron
NIM : 201110230311154

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2017

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Muhamad Amin Syukron

Nim : 201110230311154

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal, 29 Juli 2017
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan
memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi
Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

Ketua/Pembimbing I,



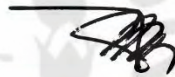
Latipun, Dr. M.Kes

Anggota I



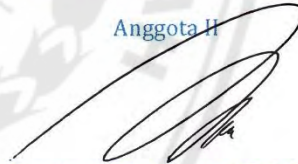
Siti Maimunah, S.Psi, MM. M.A

Sekretaris/Pembimbing II,



Yudi Suharsono, S.Psi., M.Si

Anggota II



Adhyatman Prabowo, S.Psi. M.Psi

Mengesahkan
Dekan,



Dr. Iswinarti, M.Si.

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

1. Nama Peneliti : Muhamad Amin Syukron
2. NIM : 201110230311154
3. Fakultas : Psikologi
4. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi / karya ilmiah yang berjudul :

Hubungan Penghargaan diri dengan Penyesuaian diri pada Mahasiswa rantau di Kota Malang

1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulis karya ilmiah / skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan Hak Bebas Royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat ini saya buat dengan sebenar - benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan undang - undang yang berlaku.

Mengetahui

Ketua Program Studi

An Wadok I



Yuni Nurhamida, S.Psi, M.Psi

Malang, 15 Juni 2017

Yang Menyatakan



Muhamad Amin Syukron

ATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat yang luar biasa kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Penghargaan Diri dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Rantau di Kota Malang”, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam proses pelaksanaan dua penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan dan petunjuk serta bantuan yang sangat bermanfaat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Iswinarti, Dra. M.si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Bapak Dr. Latipun, M. Kes, selaku pembimbing I dan Bapak Yudi Suharsono, S.Psi, M.Si selaku pembimbing II dan juga selaku dosen wali yang telah sabar membimbing sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Kedua Orang Tua dan adik kakak saya yang tidak henti memberikan motivasi baik materi maupun doa selama penyusunan skripsi.
4. Teman-teman kelas C angkatan 2011 Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang khususnya Novendi, Sinco, Ardi, Alam, Gesit serta Widdy yang memberikan dukungan dan motivasi selama kuliah dan penulisan ini.
5. UKM PSHT dan teman-teman Semar coffe yang senantiasa memberi motivasi, dan mendoakan selama proses menyelesaikan skripsi ini.
6. Keluarga Koss ketut dan Camilla Tiara Kusuma khususnya yang membantu dan mendukung dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Kepada semua responden dari penelitian ini, sehingga dapat terselesaikan penelitian ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak memberi bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari tiada satupun karya manusia yang sempurna, sehingga kritik dan saran demi perbaikan karya skripsi ini sangat penulis harapkan. Meski demikian, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan pembaca umumnya

Malang, 15 Juni 2017

Penulis

Muhamad Amin Syukron

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
ABSTRAK	1
Latar Belakang Masalah	2
Penghargaan diri	6
Penyesuaian Diri	7
Hubungan penghargaan diri dengan penyesuaian diri	8
Hipotesa	9
METODE PENELITIAN.....	10
Rancangan Penelitian	10
Subjek penelitian	10
Variabel dan Instrument Penelitian	10
Prosedur dan Analisis Data Penelitian	11
HASIL PENELITIAN	11
DISKUSI	13
SIMPULAN DAN IMPLIKASI	15
DAFTAR PUSTAKA	17
LAMPIRAN	20

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Deskripsi Subjek Penelitian	11
Tabel 2 Perhitungan T – Score skala penghargaan Diri dan Penyesuaian diri	12
Tabel 3 Hasil analisis data Korelasi skala penghargaan Diri dan Penyesuaian diri	12



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Blueprint tryout skala penghargaan diri	20
Lampiran 2 SKALA TRY OUT	22
Lampiran 3 SKALA PENELITIAN	28
Lampiran 4 Output Validitas Reliabilitas	33
Lampiran 5 OUTPUTANALISA DATA	36



HUBUNGAN PENGHARGAAN DIRI (*SELF ESTEEM*) DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA RANTAU DI KOTA MALANG

Muhamad Amin Syukron

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang

Aminsyukron93@gmail.com

Penyesuaian diri merupakan proses penyalarsan antara individu dengan individu lain atau dunia luar sehingga terjadi keselarasan. Penyesuaian diri sangat dibutuhkan oleh setiap individu khususnya individu yang berada ditempat baru yang berbeda keadaannya dengan daerah asal. Di banyak tempat, banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan penyesuaian diri karena tempat mereka belajar sangat berbeda dari daerah asal. Salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah penghargaan diri. Penghargaan diri merupakan cara pandang seseorang dan penilaian atas dirinya sendiri. Penelitian ini dilakukan di Kota Malang dengan tujuan mengetahui hubungan penghargaan diri dengan penyesuaian diri mahasiswa rantau di Kota Malang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek penelitian 381 mahasiswa dari luar pulau Jawa yang belajar di Kota Malang dengan teknik pengambilan sample adalah *Non Probability Sampling – Purposive Sampling*. Metode pengumpulan datanya menggunakan skala penghargaan diri dan skala penyesuaian diri. Analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada korelasi positif antara penghargaan diri dengan penyesuaian diri dengan hasil analisa memunculkan nilai (r) sebesar 0.610 dengan nilai p sebesar 0.000. Adanya hubungan positif yang signifikan antara penghargaan diri dengan penyesuaian diri dengan kontribusi efektif sebesar 37.2%.

Kata kunci: penghargaan diri, penyesuaian diri, mahasiswa rantau

Self-adjustment is a procss of alignment between individuals with other individuals or the outside world so that there is harmony. Self-adjustmentis needed by every individual, especially individuals who are in different new place to be with originated. In many places many students have difficulty adjusting because the learning places are very different from the origin. One of the factors that effect adaption is self-esteem. Self-esteem is a person's perspective and self- assesment. This research was conducted in Malang city with the purpose of knowing the relationship of self-esteem with self-adaptation of overseas student in Malang. This research uses quantitative method. Reseacrh subject 381 students from outside Java island who studied in Malang with Sampling Thecnique is Non Probability Sampling. Methods of data collection using self-appreciation scale and ajdustment scale. Data analysis using the product moment correlation thecnique. The result showed that there is a positive correlation between self-esteem with adjustmen to the resultof the analysis raises the value (r) of 0.610 with a p value of 0.000. There is a significant positive correlation between self-esteem and adjusment with the contribution of 37.2%

Keyword: self-esteem, self-adjustment, overseas student

Setiap tahun, Universitas atau perguruan tinggi membuka pendaftaran bagi lulusan-lulusan SMA/SMK yang ingin melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Baik di Universitas Negeri, maupun Universitas Swasta di seluruh Indonesia. Hal ini dibarengi dengan terus meningkatnya minat masyarakat untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi tidak sebatas dengan Sekolah Menengah Atas (SMA) saja. Hal ini bisa dilihat dari data jumlah siswa-siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) atau sederajat yang mengikuti Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN) pada tahun 2015 sebanyak 693.185 siswa, data ini menunjukkan peningkatan dari tahun sebelumnya yaitu 664.509 siswa. Sedangkan pada tahun 2016 jumlah peserta yang mendaftar meningkat sebanyak 4.1% yaitu 721.326 siswa, dengan banyaknya peserta yang lolos yaitu berjumlah 126.804 siswa (info SBMPTN). Daerah yang mengalami peningkatan jumlah pendaftar yang signifikan adalah kawasan Indonesia Timur yakni diatas 20% (Wurinanda, 2016).

Pulau Jawa menjadi salah satu tempat tujuan utama para siswa yang berasal dari daerah untuk melanjutkan pendidikannya diperguruan tinggi. Hal ini disebabkan karena perguruan tinggi unggulan berada di Pulau Jawa dan jurusan yang tersedia di Pulau Jawa lebih banyak pilihannya. Hal ini diperkuat berdasarkan hasil laporan perguruan tinggi Indonesia di Pangkalan Data Perguruan Tinggi dan data eksternal Badan Akreditasi Nasional-Perguruan Tinggi (BAN-PT) menunjukkan bahwa 10 Universitas terbaik berada di Pulau Jawa (Rouzni, 2015). Peminat di Pulau Jawa terus meningkat. Hal ini juga terjadi di Kota Malang yang mana di kota ini terdapat banyak Universitas atau Perguruan Tinggi milik Negara maupun swasta.

Pendidikan perguruan tinggi yang berkualitas merupakan dambaan siswa yang telah menyelesaikan pendidikan sekolahnya, namun pendidikan perguruan tinggi yang berkualitas kadang tidak didapatkan di kota sendiri. Hal ini berakibat munculnya keinginan remaja merantau untuk mendapatkan pendidikan yang lebih berkualitas. Banyaknya remaja yang memiloh untuk merantau bertujuan untuk meraih kesuksesan melalui kualitas pendidikan yang lebih baik. Fenomena ini juga dianggap sebagai usaha pembuktian kualitas diri sebagai orang yang mandiri dan bertanggungjawab dalam membuat keputusan (Lingga & Tuapattinaja, 2012).

Dalam perantauannya mahasiswa baru akan dihadapkan pada suatu lingkungan yang kondisi sosial budaya, maupun geografisnya berbeda dengan daerah asal mereka. Yang mana hal ini akan menimbulkan masalah-masalah yang harus dihadapinya. Berbagai masalah itu terkait dengan perubahan sistem pendidikan dari SMA ke Perguruan Tinggi, tuntutan tugas dimana mereka harus belajar mandiri, tidak tergantung sepenuhnya pada orangtua dan bertanggung jawab terhadap diri sendiri, sehingga mahasiswa dituntut untuk menyesuaikan diri pada keadaan, nilai-nilai dan dengan budaya tempat menuntut ilmu yang berbeda-beda dengan latar budaya asal mereka. Hal tersebut akan jelas terlihat pada mahasiswa luar Jawa yang melanjutkan pendidikan di Pulau Jawa karena latar belakang budaya merka yang berbeda. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Devinta tahun 2015 yang menyimpulkan mahasiswa dari luar Pulau Jawa

mengalami *culture shock* (geger budaya) ketika melanjutkan pendidikan di Pulau Jawa yang memunculkan rasa tidak nyaman.

Penyesuaian diri merupakan usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungan, sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan dan emosi negatif yang lain sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien dapat dihilangkan (Kartono, 2008). Penyesuaian diri merupakan hal yang penting bagi mahasiswa baru, bila mahasiswa tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan belajarnya yang baru akan mengalami potensi terjadinya banyak konflik dan fokus yang dihadapi bukan hanya masalah akademik. Penyesuaian diri yang baik akan mampu mengendalikan diri, sikap dan perilakunya, sehingga diharapkan akan dapat berinteraksi baik dengan lingkungan dan masyarakat, yang membuat mahasiswa dapat meminimalisir stres yang mungkin terjadi (Sandha & Fauziah, 2012).

Namun tidak semua mahasiswa dapat menyesuaikan diri dengan baik, banyak mahasiswa yang gagal dalam proses penyesuaian diri dengan lingkungan baru ini, sehingga tidak sedikit mahasiswa yang menjadi konsumen minuman yang memabukkan, pengedar dan penyalahgunaan obat terlarang dikarenakan ketidakmampuan mereka dalam penyesuaian diri (Djuwarijah, 2005). Hal ini juga terjadi di Kota Malang dimana Polisi menangkap 41 orang kurir serta pengedar narkoba yang mana 7 dari mereka berstatus mahasiswa (Denny, 2017). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Balmer (Prima Seswita, 2013), dijelaskan bahwa mahasiswa yang gagal dalam mengatasi ketidaknyamanannya dan gagal menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dapat memutuskan untuk berhenti kuliah. Menurut Balmer, kebiasaan-kebiasaan baru yang ditemui di lingkungan yang baru dapat menyebabkan tekanan dan berakibat pada kompetensi akademik dan bahkan sampai memutuskan untuk berhenti kuliah. Astin (Santrock, 2008) dalam penelitian yang dilakukan pada 3000 mahasiswa baru di 500 Universitas berbagai belahan dunia mengatakan mahasiswa baru di Universitas tampaknya lebih banyak mengalami tekanan dan depresi dari pada di masa lalu. Ketakutan akan kegagalan seringkali menjadi alasan terjadinya stres dan depresi di antara mahasiswa. Mahasiswa yang kurang berhasil dalam menyelaraskan diri dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungannya seringkali membuat pola-pola perilaku yang keliru (maladjustment).

Ahkam (2004), menyatakan sebagian besar mahasiswa menghadapi berbagai macam masalah penyesuaian sosial seperti sulit bergaul didalam maupun di luar kampus, sulit menyesuaikan diri dengan dosen, merasa rendah diri saat menghadapi situasi baru, kurang percaya diri di depan kelas dan tidak dapat berkomunikasi dengan teman kost sehingga mengakibatkan ketidaklancaran proses belajar mereka, bahkan berhenti di tengah jalan (*drop-out*) atau memerlukan waktu yang terlalu lama untuk menyelesaikan kuliah.

Pada penyesuaian diri, prosesnya merupakan respon-respon mental dan tingkah laku yang mana di dalamnya adalah usaha individu supaya dapat mengatasi kebutuhan, ketegangan dan konflik

yang dialaminya. Usaha tersebut bermanfaat untuk memperoleh keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan Scheneiders, (Agustiani, 2006). Dalam usahanya, salah satu tuntutan seseorang yang berada jauh dari tempat tinggalnya adalah bagaimana dapat menyesuaikan diri dengan baik, sehingga terdapat semangat yang mendorong seseorang untuk menghadapi situasi yang terjadi di tempat baru.

Beberapa hal yang dapat mendorong semangat dari seseorang adalah dalam capaian akademik serta persoalan ketika berada di kampus maupun tempat tinggal barunya, yang jelas berbeda ketika di tempat asal. Pada awalnya seseorang yang berada ditempat baru pasti akan mengalami masa penyesuaian masing-masing. Seseorang akan mengevaluasi dirinya terhadap cara pandang orang lain maupun anggapan mereka tentang seseorang tersebut. Cara pandang dan anggapan itulah yang akan membuat pengaruh meningkatnya kebutuhan penghargaan diri seseorang. Sehingga penghargaan diri sangat diperlukan ketika seseorang sedang melakukan penyesuaian diri di tempat baru.

Penghargaan diri dapat terbentuk dari penerimaan, penghargaan dan respon yang baik dari masyarakat. Penghargaan diri terdiri dari dua komponen yaitu perasaan tentang penghargaan diri terutama didasari pada penilaian, dan perasaan berdasarkan pengamatan yang berasal dari tindakannya sendiri. Penghargaan diri secara umum berhubungan dengan psikologis sedangkan penghargaan diri secara khusus berhubungan dengan perilaku seperti prestasi belajar. Penghargaan diri adalah suatu dimensi global dari diri, contohnya seseorang mungkin menangkap bahwa ia tidak hanya sebagai pribadi, namun juga seorang pribadi yang baik (Santrock, 2007).

Penghargaan diri merupakan salah satu aspek yang menentukan keberhasilan belajar dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Melalui citra diri, proses belajar, pengalaman serta interaksi dengan lingkungan, individu dapat membentuk suatu penilaian positif terhadap dirinya sendiri. Segala sesuatu yang dipikirkan dan rasakan tentang dirinya sendiri merupakan suatu penilaian penting bagi individu tersebut untuk bisa menyadari keberhargaan dirinya, bukan melalui sesuatu yang dipikirkan dan dirasakan oleh orang lain tentang siapa dirinya sebenarnya. Terbentuknya penilaian positif dari dalam diri individu akan mempengaruhi bagaimana individu menampilkan potensi yang dimilikinya.

Penghargaan diri menentukan kemampuan individu dalam mengelola potensi yang dibawanya sejak lahir. Penghargaan diri bukan merupakan faktor yang dibawa sejak lahir tetapi merupakan faktor yang dipelajari dan terbentuk sepanjang pengalaman individu. Penghargaan diri merupakan penilaian dan penghargaan seseorang terhadap dirinya sendiri. Penilaian dari individu lainnya terhadap segala atribut yang melekat pada diri seorang individu sangat berpengaruh terhadap diri sendiri.

Sandha & Fauziah (2012), karakteristik umum yang tampak pada individu dengan berbagai tingkat penghargaan diri. Individu yang memiliki penghargaan diri tinggi akan puas dengan

karakter dan kemampuan dirinya yang ditandai dengan *self-evaluation* yang positif sehingga memiliki *self-image* yang positif, mampu menerima masukan dari lingkungannya, dapat melakukan evaluasi secara positif serta memiliki *self-worth* yang positif serta mampu mengoptimalkan dan mengendalikan *self-worth* yang dimilikinya. Sedangkan individu dengan penghargaan diri rendah adalah individu yang hilang kepercayaan dirinya dan tidak mampu menilai kemampuan dan atribut-atribut dalam dirinya.

Penghargaan diri yang tinggi lebih dapat berinteraksi dengan lingkungan sosial dan menghargai diri sendiri dan dengan tingginya penghargaan diri yang dimiliki seseorang akan menjauhkan dia dari depresi (Orth, Ulrich & Robins, 2013) hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Rigers, Gollner, Trautwein & Roberts (2016) bahwa hasil penghargaan diri yang tinggi bisa menjauhkan dari depresi seseorang. Interaksi yang baik dapat menuntun mahasiswa pada penyesuaian diri siswa di lingkungan perkuliahan. Mahasiswa yang mampu mengatasi situasi yang dihadapi dengan suatu tindakan merupakan salah satu indikator mahasiswa untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Penelitian Cohen (Hapsari, 2006) menemukan bahwa seseorang yang memiliki penghargaan diri yang tinggi cenderung lebih percaya diri dalam lingkungannya dibandingkan orang yang mempunyai penghargaan diri yang rendah. Orth, Ulrich & Robins (2014) menjelaskan bahwa penghargaan diri yang tinggi dapat memprediksi kesuksesan dan kesejahteraan dalam domain kehidupan seperti hubungan, pekerjaan, dan kesehatan. Dengan tingginya rasa percaya diri pada seseorang maka akan memudahkan seseorang tersebut dalam penyesuaian dirinya. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Dinie Ratrie (2012) menyatakan bahwa penghargaan diri mempunyai hubungan yang signifikan terhadap penyesuaian diri pada pensiunan TNI, yang mana semakin tinggi penghargaan diri maka semakin baik kemampuan penyesuaian dirinya, begitu juga sebaliknya semakin rendah penghargaan diri maka semakin buruk pula kemampuan penyesuaian dirinya.

Dari uraian tersebut diketahui jika seseorang yang memiliki penghargaan diri tinggi akan lebih dapat berinteraksi dengan lingkungan sosial dan akan menghargai dirinya sendiri. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk menguji hubungan antara penghargaan diri dengan penyesuaian diri mahasiswa rantau yang mana harus menyesuaikan diri dengan masalah-masalah yang harus dihadapinya. Sebenarnya penelitian sebelumnya sudah pernah dilakukan oleh Pasha & Munaf (2013) di Amerika mengatakan bahwa ketika seseorang baru memasuki jenjang perkuliahan dan dia memiliki penghargaan diri yang tinggi dia dapat menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan barunya. Penelitian lain oleh Mohammadi Ghasemi, Jafari, & Rad di Iran pada tahun 2014 menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara penghargaan diri dengan penyesuaian diri dengan lingkungan sosialnya. Yang membedakan penelitian ini adalah latar belakang budaya Indonesia yang beragam dan latar belakang orang Indonesia yang memiliki nilai penghargaan diri rata-rata 29 dari 40, sesuai penelitian yang dilakukan oleh Schmitt dan Allik (2005).

Dalam melakukan penelitian ini adapun tujuan yang akan diperoleh dari penelitian ini yaitu, untuk mengetahui tingkat penghargaan diri dan tingkat penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di Kota Malang, serta mengenai hubungan antara penghargaan diri (*self-esteem*) dan penyesuaian diri mahasiswa rantau di Kota Malang dengan keadaan lingkungan dan latar belakang budaya mereka yang berbeda.

Untuk hasil akhir penelitian ini pada akhirnya akan memberikan sebuah manfaat dalam bidang psikologi agar bisa digunakan untuk bahan pembelajaran. Sementara untuk mahasiswa itu sendiri diharapkan bisa untuk meningkatkan pemahaman tentang penghargaan diri dan penyesuaian diri yang baik.

Penghargaan diri

Penghargaan diri sebagai perasaan penerimaan diri (*self-acceptance*), penghargaan diri (*self-respect* dan *self-worth*) dan evaluasi diri yang positif yang dikonseptualisasikan sebagai karakteristik yang relatif menetap (Hutahaen, 2012). Penghargaan diri oleh Coopersmith (Shanda & Fauziah) didefinisikan sebagai evaluasi (penilaian) diri yang dibuat oleh individu mengenai dirinya sendiri, dimana evaluasi tersebut merupakan hasil interaksi antara individu dengan lingkungannya serta perlakuan orang lain terhadap dirinya. Evaluasi ini diekspresikan dengan sikap setuju atau tidak setuju, tingkat keyakinan individu terhadap dirinya sendiri sebagai orang yang mampu, penting, berhasil dan berharga atau tidak (Wardhani, 2009).

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan penghargaan diri ialah evaluasi personal individu akan perasaan, pemikiran dan keyakinan dirinya mencapai sesuatu, menyelesaikan sesuatu, menghargai diri sendiri, serta kepercayaan diri untuk berada dalam sebuah kelompok, sehingga termanifestasi dalam perilaku untuk mencapai keberhasilan atau kesuksesan, dan pada akhirnya merasa layak untuk berbahagia ketika berhasil mencapai kesuksesan.

Empat faktor utama yang memberi kontribusi pada perkembangan harga diri (Shanda & Fauziah, 2012) yaitu (1) *Respectful*, penerimaan dan perlakuan yang diterima individu dari *Significant Others* yaitu orang yang penting dan berarti bagi individu, dimana ia menyadari peran mereka dalam memberi dan menghilangkan ketidaknyamanan, meningkatkan dan mengurangi ketidakberdayaan. Serta meningkatkan dan mengurangi keberhargaan diri. Penghargaan diri bukan merupakan faktor yang dibawa sejak lahir, tetapi merupakan faktor yang dipelajari dan terbentuk dari pengalaman individu ketika berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Seseorang yang merasa dirinya dihormati, diterima dan diperlakukan dengan baik akan cenderung membentuk penghargaan diri yang tinggi, dan diremehkan, ditolak dan diperlakukan buruk akan cenderung membentuk penghargaan diri yang rendah. (2) Sejarah keberhasilan, status dan posisi yang pernah dicapai individu. Status merupakan suatu perwujudan dari keberhasilan yang diindikasikan dengan pengakuan dan penerimaan dirinya oleh masyarakat sehingga keberhasilan, status dan posisi yang pernah dicapai individu tersebut akan membentuk suatu penilaian terhadap dirinya, berdasarkan dari penghargaan yang diterima dari orang lain.

(3) Nilai-nilai dan aspirasi-aspirasi. Individu dalam semua tingkat penghargaan diri mungkin memberikan standar nilai yang sama untuk menilai keberhargaannya, namun akan berbeda dalam hal bagaimana mereka menilai pencapaian tujuan yang telah diraihinya. Pengalaman-pengalaman individu akan diinterpretasi dan dimodifikasi sesuai dengan nilai-nilai dan aspirasi yang dimilikinya. Perbedaan dalam memberikan penilaian ini merupakan fungsi dari nilai-nilai yang mereka internalisasikan dari orangtua dan individu lain yang signifikan dalam hidupnya. (4) Cara individu merespon devaluasi terhadap dirinya. Individu dapat mengurangi, mengubah atau menekan dengan kuat perlakuan yang merendahkan diri dari orang lain atau lingkungan, salah satunya adalah ketika individu mengalami kegagalan. Pemaknaan individu terhadap kegagalan tergantung pada caranya mengatasi situasi tersebut, tujuan dan aspirasinya yang akan mencerminkan bagaimana ia mempertahankan penghargaan dirinya dari perasaan tidak mampu, tidak berkuasa, tidak berarti dan tidak bermoral.

Penghargaan diri memiliki dua aspek, yaitu penerimaan diri dan penghormatan diri. Kedua aspek tersebut memiliki lima dimensi (Rahmania & Yuniar, 2012) yaitu: dimensi akademik, sosial, emosional, keluarga dan fisik, (a) Dimensi akademik mengacu pada persepsi individu terhadap kualitas pendidikan individu. (b) Dimensi sosial mengacu pada persepsi individu terhadap hubungan sosial individu. (c) Dimensi emosional merupakan hubungan keterlibatan individu terhadap emosi individu. (d) dimensi keluarga mengacu pada keterlibatan individu dalam partisipasi dan integrasi di dalam keluarga. (e) dimensi fisik yang mengacu pada persepsi individu terhadap kondisi fisik individu.

Coopersmith juga menyatakan ada 4 aspek yang mempengaruhi penghargaan diri seseorang (Shanda & Fauziah, 2012) yaitu (a) Keberartian diri (*sense of significance*) Hal itu membuat individu cenderung mengembangkan penghargaan diri yang rendah atau negatif. Jadi, berhasil atau tidaknya individu memiliki keberartian diri dapat diukur melalui perhatian dan kasih sayang yang ditunjukkan oleh lingkungan. (b) Kekuatan individu (*sense of power*) Kekuatan disini berarti kemampuan individu untuk mempengaruhi orang lain, disamping mengendalikan dirinya sendiri. Apabila individu mampu mengontrol diri sendiri dan orang lain dengan baik maka hal tersebut akan mendorong terbentuknya penghargaan diri yang positif atau tinggi, demikian juga sebaliknya. Kekuatan juga dikaitkan dengan inisiatif. Pada individu yang memiliki kekuatan tinggi akan memiliki inisiatif yang tinggi, demikian sebaliknya. (c) Kompetensi (*sense of competence*) diartikan sebagai memiliki usaha yang tinggi untuk mendapatkan prestasi yang baik, sesuai dengan tahap usianya. Apabila usaha individu sesuai dengan tuntutan dan harapan, berarti individu memiliki kompetensi yang dapat membantu membentuk penghargaan diri yang tinggi. Sebaliknya apabila individu sering mengalami kegagalan dalam meraih prestasi atau gagal dalam memenuhi harapan dan tuntutan, maka individu tersebut merasa tidak kompeten. Hal tersebut dapat membuat individu mengembangkan penghargaan diri yang rendah. (d)

Ketaatan individu dan Kemampuan Memberi Contoh (*sense of virtue*) Ketaatan individu terhadap aturan dalam masyarakat serta tidak melakukan tindakan yang menyimpang dari norma dan aturan yang berlaku di masyarakat akan membuat individu tersebut diterima dengan baik

oleh masyarakat. Demikian juga bila individu mampu memberi contoh atau dapat menjadi panutan yang baik bagi lingkungannya, akan diterima secara baik oleh masyarakat. Jadi ketaatan individu terhadap aturan masyarakat dan kemampuan individu memberi contoh bagi masyarakat dapat menimbulkan penerimaan lingkungan yang tinggi terhadap individu tersebut. Penerimaan lingkungan yang tinggi ini mendorong terbentuknya penghargaan diri yang tinggi demikian pula sebaliknya.

Penyesuaian Diri

Calhoun dan Acocella Penyesuaian diri dapat didefinisikan sebagai interaksi Anda yang kontinu dengan diri Anda sendiri, dengan orang lain, dan dengan dunia Anda (Sobur, 2003). Sedangkan menurut Scheneiders penyesuaian diri adalah suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku, dimana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya., ketegangan-ketegangan, konflik-konflik, dan frustrasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana ia tinggal (Desmita, 2009). Dari keterangan di atas bisa disimpulkan penyesuaian diri adalah proses penyeselarasan antara individu dengan orang lain atau dunia luar sehingga terjadi keselarasan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri (Ali & Asrori, 2011) adalah: a) Kondisi Jasmani, meliputi pembawaan jamaniah sejak lahir dan kondisi tubuh. b) Kepribadian yang dimilikinya. c) Pendidikan yang meliputi tingkat belajar, pengalaman latihan dan determinasi diri. d) Kondisi Lingkungan, yaitu rumah, keluarga dan sekolah. e) Deteminan Kultur budaya dan agama.

Penyesuaian diri dapat dipandang sebagai keadaan atau sebagai proses (Wijaya, 2007). Penyesuaian diri sebagai keadaan berarti bahwa penyesuaian diri merupakan suatu tujuan yang ingin dicapai oleh individu. Runyon dan Haber juga mengatakan bahwa individu merupakan keseluruhan yang bisa bersifat *well adjusted* dan *maladjusted*. Individu yang memiliki penyesuaian diri baik terkadang tidak memiliki tujuan yang ditetapkannya, membuat dirinya atau orang lain kecewa, merasa bersalah, dan tidak dapat lepas dari perasaan takut atau kuatir. Penyesuaian diri sebagai tujuan atau kondisi ideal yang diharapkan tidak mungkin dicapai oleh individu dengan sempurna.

Sedangkan Runyon & Haber (Wijaya, 2007) menyebutkan bahwa penyesuaian diri yang dilakukan individu memiliki lima aspek, yaitu: (a) Persepsi terhadap realitas, individu mengubah persepsinya tentang kenyataan hidup dan menginterpretasikannya, sehingga mampu menentukan tujuan yang realistis sesuai dengan kemampuannya serta mampu mengenali konsekuensi dan tindakannya agar dapat menuntun pada perilaku yang sesuai. (b) Kemampuan mengatasi stres dan kecemasan, mempunyai kemampuan mengatasi stres dan kecemasan berarti individu mampu mengatasi masalah-masalah yang timbul dalam hidup dan mampu menerima kegagalan yang dialami. (c) Gambaran diri yang positif, gambaran diri yang positif berkaitan

dengan penilaian individu tentang dirinya sendiri. Individu mempunyai gambaran diri yang positif baik melalui penilaian pribadi maupun melalui penilaian orang lain, sehingga dapat merasakan kenyamanan psikologis. (d) Kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik, kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik berarti individu memiliki ekspresi emosi dan kontrol emosi yang baik. (e) Hubungan interpersonal yang baik, memiliki hubungan interpersonal yang baik berkaitan dengan hakikat individu sebagai makhluk sosial, yang sejak lahir tergantung pada orang lain. Individu yang memiliki penyesuaian yang baik mampu membentuk hubungan dengan cara yang berkualitas dan bermanfaat.

Hubungan penghargaan diri dengan penyesuaian diri

Penghargaan diri yang tinggi akan membangkitkan karakteristik positif pada seorang individu sehingga dirinya akan merasa bahwa kehadirannya diperlukan dilingkungannya. Sebaliknya individu yang memiliki penghargaan diri yang rendah akan merasa dirinya tidak mampu dan tidak berharga sehingga cenderung takut menghadapi respon dari orang lain dan tidak mampu membina komunikasi yang baik dengan lingkungan sekitar. Penghargaan diri merupakan penilaian dan penghargaan seseorang terhadap dirinya sendiri. Seseorang memiliki penghargaan diri tinggi akan bersemangat, lebih komunikatif, lebih percaya diri dan akan merasa sejajar dengan orang lain, sehingga individu yang memiliki penghargaan diri yang tinggi akan mudah dalam menyesuaikan diri dan mudah mengatasi masalah yang ada.

Seseorang dengan penghargaan diri yang tinggi memiliki ciri-ciri seperti rasa percaya diri yang tinggi, optimis, bersahabat, dapat bertoleransi, mandiri serta memiliki perilaku asertif dan akan merasa aman dimana dia berada. Seseorang dengan penghargaan diri yang tinggi akan puas dengan karakter dan kemampuannya. Hal ini terlihat dengan adanya penilaian diri dengan gambaran diri yang positif yang akan memunculkan keberhargaan diri yang positif pula. Hal ini mempermudah individu ini dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial serta dapat menghargai dirinya sendiri.

Dari uraian tersebut dapat dikatakan bahwa penghargaan diri memiliki hubungan dengan penyesuaian diri seorang individu. Seorang individu dengan penghargaan diri yang tinggi akan mampu berperilaku positif dan mampu melakukan penyesuaian-penyesuaian dalam lingkungan sosialnya sehingga terhindar dari perilaku yang negatif.

Hipotesis

Ada hubungan positif antara Penghargaan diri dengan Penyesuaian diri pada mahasiswa rantau Kota Malang. Semakin tinggi penghargaan diri yang dimiliki semakin baik juga Penyesuaian dirinya.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif korelasional dengan metode analisis data pada penelitian adalah analisa korelasi *product moment*, karena peneliti meneliti korelasi anatar dua variabel yaitu penghargaan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa yang merantau di Kota Malang yang mana hasil dari penelitian ini nanti berupa data statistik.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa rantau yang sedang menempuh perkuliahan di Kota Malang sebanyak 381 orang. Penentuan jumlah subjek berdasar rumus $n = 0.25 (Z / E)^2$, n adalah jumlah sample, Z adalah angka normal standart dan E adalah tingkat error (Djarwanto, 2000), tingkat keyakinan menaksir 95% dan kesalahan menaksir tidak lebih dari 5%. Teknik pengambilan sample adalah *Non Probability Sampling – Purposive Sampling*. Teknik penetapan sample yang digunakan ketika sample yang digunakan harus memenuhi kriteria tertentu, dalam penelitian ini kriteria sample harus berstatus mahasiswa di Kota Malang yang berasal dari luar pulau Jawa.

Variabel dan Instrument Penelitian

Variabel independen yang digunakan dalam penelitian yaitu penghargaan diri, penghargaan diri adalah evaluasi seseorang akan perasaan, pemikiran dan keyakinan akan keberhargaan dirinya dan variabel dependen yaitu penyesuaian diri, penyesuaian diri adalah proses penyalarsan antara individu dengan individu lain atau dunia luar sehingga terjadi keselarasan. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur penghargaan diri menggunakan *The Rosenberg Self Esteem Scale* yang dikembangkan oleh Rosenberg pada tahun 1965 (Brown, 1998) dengan jumlah item 10 item. Semua item valid yaitu dengan rincian aspek (a) penerimaan diri berjumlah 6 item dengan indeks validitas 0.317 – 0.574, 965 (Brown, 1998) dengan jumlah item 10 item. Semua item valid yaitu dengan rincian aspek (a) penerimaan diri berjumlah 6 item dengan indeks validitas 0.317 – 0.574, dan (b) aspek penghormatan diri mendapatkan hasil item yang valid berjumlah 4 item dengan indeks validitas 0.347- 0.601 dengan indeks reliabelitasnya alfa = 0.694.

Sedangkan untuk penyesuaian diri menggunakan skala penyesuaian diri peneliti menggunakan skala yang diadaptasi dari Andira (2011). Indikator skala berdasarkan aspek dari Haber dan Runyon (1984) sebanyak 50 item. Item-item yang valid yaitu pada aspek (a) persepsi yang akurat terhadap kenyataan berjumlah 4 item dengan indeks validitas -0.178 – 0.638. (b) aspek kemampuan untuk mengatasi stres mendapatkan hasil item yang valid berjumlah 8 item dengan indeks validitas 0.124 – 0.774. (c) aspek citra diri (*self image*) yang positif didapatkan hasil item valid berjumlah 4 item dengan indeks validitas -0.246 – 0.772. (d) aspek kemampuan untuk mengungkapkan perasaan mendapatkan hasil item yang valid berjumlah 4 item dengan indeks validitas -0.146 – 0.774. (e) aspek kemampuan untuk mengadakan hubungan interpersonal yang baik mendapatkan hasil item yang valid berjumlah 4 item dengan indeks validitas -0.146 – 0.774. (e) aspek kemampuan untuk mengadakan hubungan interpersonal yang baik mendapatkan hasil item yang valid berjumlah 6 item dengan indeks validitas 0.107 – 0.692, jumlah keseluruhan item yang valid berjumlah 26 item, tetapi peneliti mereduksi menjadi 20 item valid dengan rincian 4

item disetiap aspek dengan validitasem valid dengan rincian 4 item disetiap aspek dengan validitas paling tinggi, dengan indeks reliabilitasnya $\alpha = 0.929$.

Prosedur dan Analisa Data Penelitian

Prosedur penelitian ini diawali dengan menentukan dan merumuskan maslah yang akan diteliti, selanjutnya peneliti akan kajian-kajian teori sesuai masalah yang telah ditentukan. Langkah berikutnya peneliti menentukan hipotesis atas tema penelitian yang dipilihnya. Sebelum melakukan penelitian, peneliti menentukan model penelitian yang sesuai dengan tema yang dipilih. Selanjutnya peneliti melakukan adaptasi penghargaan diri dan penyesuaian diri kemudahan peneliti mencari tempat penelitian untuk dilakukan penyebaran kuisioner *tryout* dan penelitian pada mahasiswa rantau di kota Malang. Kemudian subjek diberikan dua skala sekaligus secara bersama-sama. Setelah dilakukan *tryout* dan penelitian tahap selanjutnya dilakukan entri data, validasi alat ukur, dan reliabilitas alat ukur.

Setelah didapatkan hasilnya maka item-item yang tidak valid atau gugur tidak diikutsertakan dan disusun kembali item-item yang valid untuk mengambil data penelitian. Penelitian ini menggunakan *tryout* terpakai, dimana subjek *tryout* juga akan menjadi subjek penelitian sehingga penelti akan menambahkan jumlah subjek yang digunakan pada penelitian. Selanjutnya proses analisa hasil, pada tahap ini dari skala yang terkumpul, dilakukan entry data yang kemudahan dianalisisuji korelasi dengan *product moment*. Dalam proses ini peneliti menggunakan bantuan *software* SPSS 24 dengan taraf sigfinikasi $\alpha = 0.05$.

HASIL PENELITIAN

Dari data yang diperoleh dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan korelasi *product moment*. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa rantau (luar pulau Jawa) berusia 19 – 24 tahun.

Tabel 1 Deskripsi Subjek Penelitian

Karakteristik	Frekuensi	Prosentase
Jenis kelamin		
Laki-laki	262	68.05
Perempuan	119	31.95
Usia (Tahun)		
19 – 21	245	64.30
22 – 24	136	35.70

Berdasarkan tabel 1 maka dapat diuraikan bahwa subjek yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 262 responden dengan persentase 68.05%. Sedangkan dari usia yang memiliki rentang usia 19 – 21 tahun yaitu sebanyak 245 responden dengan persentase 64.30%, dan dengan rentang usia 22 – 24 tahun sebanyak 136 responden dengan persentase 35.70%.

Tabel 2 perhitungan T – Score skala Penghargaan Diri dan Penyesuaian Diri (n=381)

Variabel	Interval	Frekuensi	Prosentase
Penghargaan Diri			
Tinggi	$T \geq 32$	228	59.84
Rendah	$T \leq 31$	153	40.16
Penyesuaian Diri			
Tinggi	$T \geq 58$	220	57.73
Rendah	$T \leq 57$	161	42.27

Berdasarkan tabel 2 diperoleh data bahwa subjek yang penghargaan dirinya tinggi (59.84%) dari subjek penghargaan dirinya rendah sebesar (40.16%). Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data bahwa subjek penyesuaian dirinya tinggi sebesar (57.73%) dari subjek yang penyesuaian dirinya rendah sebesar (42.27%).

Tabel 3 Hasil Analisis data Korelasi skala Penghargaan Diri dan Penyesuaian Diri

Koefisiensi Korelasi (r)	Indeks Analisis
Koefisiensi Korelasi (r)	0.610
Koefisiensi Determinasi (r^2)	0.372
Taraf Kemungkinan kesalahan	1% (0.01)
P (Nilai Signifikansi)	0.000

Berdasarkan skor koefisiensi korelasi yang dihasilkan maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara penghargaan diri dengan penyesuaian diri. Tingkat signifikansi $p=0.000$ lebih kecil dari taraf signifikansi yang digunakan yaitu 0.01 ($0.000 < 0.01$), sehingga dapat dikatakan ada hubungan positif signifikan antara Penghargaan Diri dengan Penyesuaian Diri. Korelasi determinan (r^2) variabel penghargaan diri berdasarkan hasil analisa data di atas adalah 0.372 yang berarti sumbangan efektif dari penghargaan diri terhadap penyesuaian diri sebesar 3.72% sedangkan pengaruh faktor lain terhadap Penyesuaian diri sebesar 62.8%.

DISKUSI

Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penghargaan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di kota Malang. Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar 0.610 dengan probabilitas kesalahan sebesar $0.000 < 0.01$. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara penghargaan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau. Artinya, ketika penghargaan diri tinggi maka penyesuaian diri pada mahasiswa rantau tinggi pula, begitu pula sebaliknya semakin rendah penghargaan diri maka penyesuaian diri pada mahasiswa rantau rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dari penelitian ini dapat diterima.

Seorang individu akan berusaha untuk melakukan penyesuaian untuk mengatasi kebutuhan, konflik, rasa frustrasi yang dia alami pada dirinya, yang mana kondisi ini bisa berasal dari dalam individu tersebut maupun bisa terjadi karena dari luar, yang bertujuan untuk berhubungan baik antara individu tersebut dengan lingkungannya. Selain itu sebagai mahasiswa rantau yang tidak bisa selalu dekat dengan keluarganya serta mendapat tuntutan-tuntutan yang berat dari tempat individu ini menuntut ilmu, serta tuntutan-tuntutan yang individu ini terima di tempat baru yang berbeda dengan daerah asalnya. Berbedanya keadaan yang individu ini temui di tempat baru

mengakibatkan individu ini harus bisa berinteraksi dengan lingkungan sekitar tanpa memandang latar belakang daerah asalnya, oleh sebab itu memiliki penghargaan diri yang baik sangatlah penting bagi individu ini karena terpuasnya akan rasa penghargaan diri pada individu dapat memunculkan rasa percaya diri, rasa berharga, rasa kuat, rasa mampu serta perasaan berguna yang mana sifat-sifat ini akan menjadikannya puas dengan karakter dan kemampuannya, hal ini terlihat dengan adanya penilaian diri dan gambaran diri yang positif yang akan memunculkan keberhargaan diri yang positif pula. Hal ini mempermudah individu dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial serta dapat menghargai dirinya sendiri dan dapat memposisikan dirinya sebagaimana semestinya.

Sebaliknya, frustrasi atau terhambatnya pemuasan kebutuhan akan rasa keberhargaan dirinya itu akan memicu sikap rendah diri, rasa tak pantas, rasa lemah, rasa tak mampu dan rasa tak berguna yang menyebabkan individu tersebut merasa putus asa untuk menghadapi tuntutan yang ada. Sehingga jika seseorang individu yang mempunyai penghargaan diri yang rendah dia kan mengalami tekanan-tekanan dengan keadaan baru ini yang akan mengakibatkan kecemasan yang akan menjadikan individu takut dengan dunia luar, dalam penelitian yang dilakukan oleh Kapikiran (2013) di Turki, penghargaan diri yang kurang dapat menyebabkan seseorang mengalami peningkatan efek negatif dari kesepian dan menurunkan rasa kepuasan hidupnya, bila terus-terusan terjadi bahkan bisa menimbulkan rasa depresi pada individu tersebut, hal ini akan mengakibatkan komunikasi dengan lingkungan sekitarnya akan terganggu dan dalam penyesuaian dengan lingkungan baru akan mengalami hambatan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sowilo dan Orth (2013), menjabarkan bahwa penghargaan diri yang rendah mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap depresi seseorang, dalam tulisannya mereka juga menjelaskan rasa depresi yang muncul pada individu akibat rendahnya penghargaan diri bisa terjadi pada setiap individu karena mereka mendapatkan hasil bahwa rasa depresi yang muncul tidak signifikan dari pengaruh jenis kelamin maupun usia.

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa penghargaan diri merupakan faktor yang berhubungan dengan penyesuaian diri. Hasil ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan oleh Mohamadi, Ghasemi, Jafari & Rad yang meneliti hubungan penghargaan diri dengan penyesuaian diri yang dilakukan di negara Iran (2014) mereka menemukan adanya hubungan yang signifikan antara penghargaan diri dengan penyesuaian diri. Penghargaan ini merupakan penilaian individu atau cara pandang individu terhadap dirinya sendiri tentang rasa berharganya dirinya yang dapat ia ekspresikan dalam sikap penerimaan atau penolakan yang menunjuk sejauh mana individu tersebut percaya dan bahwa dirinya itu pantas untuk dihargai dan percaya bahwa dirinya itu mampu.

Dari penelitian ini dapat dijelaskan bahwa penghargaan diri tinggi yang dimiliki oleh mahasiswa rantau memiliki hubungan dalam penyesuaian dirinya di lingkungan baru. Seseorang dengan penghargaan diri tinggi memiliki ciri-ciri seperti percaya diri yang tinggi, optimis, bersahabat, dapat bertoleransi, mandiri, serta memiliki perilaku yang asertif dan akan merasa aman dimana dia berada, sehingga perilaku-perilaku seperti ini yang akan memunculkan penyesuaian diri yang bagus. Penghargaan diri akan memproyeksikan cara pandang individu terhadap situasi lingkungannya, dan akan mempengaruhi pula bagaimana para mahasiswa rantau ini merespon dalam menyesuaikan dengan perubahan-perubahan ditempat barunya. Penelitian ini menunjukkan bahwa penghargaan diri memiliki kontribusi dalam penyesuaian diri pada mahasiswa rantau. Berdasarkan analisa data diperoleh nilai koefisien determinan (r^2) sebesar

0.372 yang berarti sumbangan efektif dari penghargaan diri terhadap penyesuaian diri sebesar 3.72% sedangkan sisanya sebesar 62.8% berasal dari faktor-faktor lain yang tidak terungkap dalam penelitian ini.

Berdasarkan pengelolaan data yang dilakukan dalam penelitian ini, peneliti melakukan pengkategorian terhadap tingkat penghargaan diri pada mahasiswa rantau di kota Malang. Dari 381 responden dalam penelitian ini ada 228 subjek atau 59.84% yang memiliki penghargaan diri yang tinggi dan 153 subjek atau 40.16% memiliki penghargaan diri yang rendah. Diperoleh juga bahwa penyesuaian diri yang dimiliki oleh mahasiswa rantau adalah termasuk tinggi, dari 381 mahasiswa yang dijadikan responden dalam penelitian ini ada 280 subjek atau 57.73% mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri tinggi dan 161 subjek atau 42.27% yang memiliki penyesuaian diri rendah. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa mayoritas mahasiswa rantau memiliki penghargaan diri tinggi dan penyesuaian diri yang tinggi, dengan adanya penyesuaian diri yang tinggi ini mengindikasikan bahwa mahasiswa rantau seharusnya mampu menghadapi masalah yang dihadapi di lingkungan baru.

Pwrlu dicermati dari data yang didapat subjek yang memiliki penghargaan diri tinggi sebesar 288 subjek, namun subjek yang memiliki penyesuaian diri kategori tinggi lebih kecil menjadi 280. Hal ini membuktikan tidak hanya penghargaan diri tinggi saja yang berhubungan dengan terbentuknya penyesuaian diri yang baik, tapi faktor lain juga dapat mempengaruhinya. Faktor lain yang mempengaruhi hasil penelitian ini yang menyebabkan jumlah individu yang memiliki penyesuaian diri lebih kecil dari individu yang memiliki penghargaan diri tinggi kemungkinan adalah faktor kepribadian yang berbeda di setiap subjek penelitian. Karena menurut Ali dan Asrori (2011), kepribadian merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri seseorang. Kepribadian sendiri menurut Jung memiliki dua tipe, yaitu tipe kepribadian ekstrovert dan introvert (Alwilsol, 2012). Orang dengan kepribadian ekstrovert akan mudah dalam mengekspresikan setiap perasaannya, dan dia akan terbuka terhadap hal-hal yang baru. Orang dengan kepribadian ekstrovert akan mengarahkan pribadinya ke pengalaman objektif, memusatkan perhatiannya ke dunia luar, dan sangat menaruh perhatian mengenai orang lain dan dunia sekitarnya sehingga orang dengan kepribadian ekstrovert akan lebih mudah dalam menyesuaikan dirinya. Sedangkan orang dengan kepribadian introvert mengarahkan pribadinya ke pengalaman subjektif, memusatkan dunia dalam privat dimana realita hadir dalam bentuk hasil amatan, cenderung menyendiri bahkan anti sosial. Sehingga dari subjek yang memiliki penghargaan diri tinggi mencapai 288 orang namun subjek dengan penyesuaian diri tinggi hanya sebanyak 280. Hal ini bisa dikarenakan orang dengan kepribadian tinggi namun memiliki tipe kepribadian introvert yang lebih dominan. Lepas dari itu, berdasarkan penelitian ini maka jelas bahwa penghargaan diri sebagai merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan penyesuaian diri.

Dalam penelitian ini peneliti juga menemui kendala-kendala yang terjadi pada saat melakukan penelitian. Kendala ini dikarenakan menyebarnya subjek penelitian dan tidak bisa ditentukannya subjek hanya dengan melihat saja. Perlu pendekatan terlebih dahulu agar bisa mengetahui subjek masuk dalam kriteria yang diinginkan atau tidak, dalam penelitian ini peneliti lupa menuliskan daerah asal dalam form kuesioner sehingga menyulitkan dalam penelitian. Selain itu peneliti juga menemui adanya *social desirability* atau bukan keadaan sebenarnya, situasi dimana pada saat penelitian dapat mempengaruhi hasil dari penelitian yang ada. Hal ini dikarenakan

kecenderungan subjek untuk memenuhi harapan-harapan sosial yang dapat mempengaruhi hasil dari penelitian.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwa ada korelasi positif penghargaan diri dengan penyesuaian diri dengan hasil analisa yang memunculkan nilai (r) sebesar 0.610 dengan nilai p sebesar 0.000. Semakin tinggi penghargaan diri yang dimiliki maka semakin baik juga penyesuaian dirinya. Selain itu sumbangan penghargaan diri terhadap penyesuaian diri sebesar 37.2%, sedangkan untuk sisanya yaitu 62.8% yang dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Implikasi dari penelitian ini yaitu hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan khususnya dalam Psikologi Sosial mengenai penghargaan diri dan penyesuaian diri. Hasil penelitian juga diharapkan kepada semua pihak untuk lebih memacu menghargai dirinya sendiri. Sementara untuk peneliti selanjutnya, dapat melanjutkan penelitian ini dengan menemukan variabel yang lebih variatif. Misalnya, usia, perbedaan status ekonomi, religiusitas, seperti yang telah dijelaskan diatas bahwa untuk melakukan penyesuaian diri yang baik terdapat banyak faktor dan faktor tersebut bisa dijadikan variabel oleh peneliti selanjutnya.



DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, Hendriati. (2006). *Psikologi perkembangan : Pendekatan ekologi kaitannya dengan konsep diri dan penyesuaian diri pada remaja*. Bandung: PT Refika Adiatama.
- Ahkam, M.A. (2004). *Hubungan antara efikasi diri dan religiusitas dengan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa*. Tesis. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Ali, M. & M. Asrori. (2011). *Psikologi remaja perkembangan peserta didik*. Cetakan VII. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Alwisol. (2012). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Azwar, S. (2011). *Sikap manusia: teori dan pengukurannya*, Edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Brown, J.D. (1998) *the self*. Boston: McGraw-Hill, accessed on November, 2016 from <https://books.google.co.id/books?id=7FK3AwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=brown+the+self+1998&hl=id&sa=X&ved=0ahUKEwja36LcrJnVAhXIppQKHRqhDJIQ6AEIJjAA#v=onepage&q=brown&20the%20self%201998&f=false>.
- Chairunisa, M. (2012). *Perbedaan penyesuaian diri terhadap perubahan fisik wanita dewasa madya bekerja dengan tidak bekerja*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Desiningrum, D.R. (2012). Hubungan antara harga diri dengan penyesuaian diri terhadap masa pensiunan perwira menengah TNI AD. *Universitas Diponegoro. Psikologi-online* Vol 7(1), 14-20.
- Devinta, M. (2015). *Fenomena Culture Shock (Gegar Budaya) pada Mahasiswa Perantauan di Yogyakarta*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Djuwarijah, D. (2015). Hubungan antara tingkat religiusitas dengan penyesuaian diri mahasiswa FIAI angkatan 2002/2003 tahun pertama. *Jurnal Fenomena*, 3(2). 110-118.
- Hapsari, R., M. (2006). Sumbangan Perilaku Asertif Terhadap Harga Diri Pada Remaja. *Jurnal pshyce*, 5, 4-13.
- Hurlock, B., E. (2007). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

- Hutahaen, Bona, S., H. (2012). *Pelatihan untuk meningkatkan self-esteem pada mahasiswa Universitas Indonesia yang mengalami distress psikologi*. Tesis. Program Studi Psikologi. Universitas Indonesia.
- Kartono, K. (2008). *Bimbingan anak dan yang bermasalah*. Jakarta: Rajawali Press.
- Kapikiran, S. (2013). Loneliness and life satisfaction in Turkish early adolescent : The mediating role of self esteem and social support. *Social Indicators Research*, 111(2), 617-632.
- Lingga, R., W., W. & Tuapattinaja, J., M. (2012). Gambaran Virtue Mahasiswa Perantau. *Predicara*, 1(2).
- Mohammadi, E., dkk. (2014). Evaluation the Relation between Selfesteem and Social Adjustment Dimensions in High School Female Student in Iran (Case Study: Isfahan, 2013-14 Academic Years) (2014). *International Journal of Academic Research in Psychology*, Vol. 1(2), 42-48.
- Orth, dkk. ((2014). The Development of Self-esteem. *Current Directions in Psychology Science*, 23(5), 381-387.
- Orth, Ulrich & Robins, R., W. (2013). Understanding the llink between low self-esteem and depression. *Current Directions in Psychology Science*, 22(6), 455-460.
- Pasha, H., S. & Munaf, S., (2013). Relationship of self-esteem and adjustment in traditional university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 94-1004.
- Putrid, A., D. (2011). *Hubungan kepercayaan diri dengan penyesuaian diri pada remaja awal*. Program studi Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Rahmawan, D. (2017). *Tujuh Mahasiswa Malang Tersangka Masalah Narkoba*. Accessed from <http://malangvoice.com/tujuh-mahasiswa-malang-tersangka-masalah-narkoba/>.
- Rieger, S., dkk. (2016). Low self-esteem prospectively predicts depression in the transition to young adulthood: A replication of Orth, Robins, Robert (2008). *Journal of personality and social psychology*. 110(1), e16-e22.
- Rouzni, N., A. (2015). *Ini 10 Kampus Terbaik Versi Kemenristek Dikti*, -, accessed from <https://inet.detik.com/cyberlived/d-2997269/ini-10-kampus-terbaik-versi-kemenristek-dikti>.
- Shanda, T., Hartati, S. & Fauziah, N. (2012). *Hubungan antara self-esteem dengan penyesuaian diri pada siswa tahun pertama sma Krista Mitra Semarang*. Jurnal Psikologi, 1(1), 47-82.
- Santrock, J., W. (2007). *Psikologi Perkembangan*. Edisi 11 Jilid 1. Jakarta: Erlanga.

- Santrock, J., W. (2008). *Psikologi Perkembangan*. Edisi Kedua. Jakarta: Prenada Media Group
- Schmitt, D., P. & Allik, J. (2005). Simultaneous Administration of the Rosenberg Self-esteem Scale in 53 Nation: Exploring the Universal and Culture-Specific Features of Global harga diri. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(4), 623.
- Seswita, P. (2013). *Hubungan antara dukungan social dengan tingkat resiliensi dalam menghadapi stress akademik pada mahasiswa UPI perantau. Tesis, Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Sobur, A. (2003). *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sowislo, J., F. & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213-240.
- Wardhani, M., D. (2009). *Hubungan antara konformitas dan harga diri dengan perilaku konsumtif pada remaja putri*. Skripsi. Surakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Wijaya, N. (2007). *Hubungan Antara Keyakinan Diri Akademik dengan Penyesuaian Diri Siswa Tahun Pertama Sekolah Asrama SMA Pengudi Luhur Van Lith Muntilan*. Skripsi. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.
- Wurinanda, I. (2006). Ini Pengumuman Hasil SBMPTN 2016. Accesed from <http://news.okezone.com/read/2016/06/28/65/1427442/ini-pengumuman-hasil-sbmptn-2016>.



Lampiran 1

1. Lampiran Blueprint Tryout skala Penghargaan Diri

No.	Aspek	Indicator	Favourable	Unfavourable	Jumlah
1.	Penerimaan diri	a. Menerima diri apa adanya b. Puas dengan dirinya c. Disegani orang d. Diri yang bermanfaat e. Menganggap dirinya memiliki banyak kelebihan	2, 6, 7, 8	9, 10	6
2.	Penghormatan diri	a. Dapat melakukan apa yang orang lain lakukan b. Merupakan orang yang berhasil	1,4	3,5	4
Jumlah			6	4	10

2. Lampiran Blueprint Tryout skala Penyesuaian Diri

No.	Indicator	Favourable	Unfavourable	Jumlah
1.	Persepsi yang akurat terhadap kenyataan	1, 11, 21, 31, 41	6, 16, 26, 36, 46	10
2.	Kemampuan untuk mengatasi stress	2, 12, 22, 32, 42	7, 17, 27, 37, 47	10
3.	Citra diri (<i>self image</i>) yang positif	3, 13, 23, 33, 43	8, 18, 28, 38, 48	10
4.	Kemampuan untuk mengungkapkan perasaan	4, 14, 24, 34, 44	9, 19, 29, 39, 49	10
5.	Kemampuan untuk mengadakan hubungan interpersonal yang baik	5, 15, 25, 35, 45	10, 20, 30, 40, 50	10
Jumlah		25	25	50

3. Lampiran Blueprint Tryout skala Penghargaan Diri

No.	Aspek	Indicator	Favourable	Unfavourable	Jumlah
1.	Penerimaan diri	a. Menerima diri apa adanya b. Puas dengan dirinya c. Disegani orang d. Diri yang bermanfaat e. Menganggap dirinya memiliki banyak kelebihan	2, 6, 7, 8	9, 10	6
2.	Penghormatan diri	a. Dapat melakukan apa yang orang lain lakukan b. Merupakan orang yang berhasil	1,4	3,5	4
Jumlah			6	4	10

4. Lampiran Blueprint Tryout skala Penyesuaian Diri

No.	Indicator	Favourable	Unfavourable	Jumlah
1.	Persepsi yang akurat terhadap kenyataan	6, 17	4, 14	4
2.	Kemampuan untuk mengatasi stress	1	9, 19, 15	4
3.	Citra diri (<i>self image</i>) yang positif	2, 7	16, 20	4
4.	Kemampuan untuk mengungkapkan perasaan	3, 12	5, 10	4
5.	Kemampuan untuk mengadakan hubungan interpersonal yang baik	8, 13, 18	11	4
Jumlah		10	10	20



SKALA *TRYOUT*



FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

Jl. Tlogomas No. 246 Malang 65144

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Saya Muhamad Amin Syukron, mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saat ini sedang melakukan penelitian dalam rangka penyelesaian tugas akhir (skripsi). Dalam penelitian ini, saya harus memenuhi kewajiban untuk melakukan pengambilan data primer (langsung dari responden) yang dipergunakan untuk melakukan pengujian hipotesis.

Dalam memenuhi kewajiban tersebut, saya mohon kesedian saudara/i untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Sebagai peneliti, saya terikat dalam kode etik psikologi yang menyatakan bahwa saya berkewajiban menjaga kerahasiaan data responden dan hanya menggunakan data tersebut untuk kepentingan penelitian. Selain itu, data yang telah diberikan tidak ada kaitannya dengan kredibilitas dan penilaian kinerja saudara/i dalam institusi.

Selanjutnya saudara/i sebagai responden dimohon untuk mengisi skala yang telah saya sediakan. Penelitian ini menggunakan 2 skala (skala I dan II). Akurasi dan kredibilitas hasil penelitian akan sangat bergantung pada keseriusan dan kesanggupan saudara/i dalam memberikan data/ informasi sesuai dengan kenyataan yang ada pada diri saudara/i.

Atas kerjasama dan bantuannya saya sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Hormat saya,

Muhamad Amin Syukron

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

1. Isilah identitas anda pada tempat yang telah disediakan.
2. Bacalah dengan seksama setiap pernyataan yang tertera dalam skala ini.
3. Pilihlah jawaban pada pernyataan yang sesuai dengan diri anda. Pilihan jawaban dengan cara memberikan tanda silang (X) pada jawaban yang sesuai dengan diri anda.
4. Pilihan jawabannya yang tersedia sebagai berikut:
SS (Sangat Setuju) : Jika isi pernyataan tersebut **sangat sesuai** dengan keadaan diri anda.
S (Setuju) : Jika isi pernyataan tersebut **sesuai** dengan keadaan diri anda.
TS (Tidak Setuju) : Jika isi pernyataan tersebut **tidak sesuai** dengan keadaan diri anda.
STS (Sangat Tidak Setuju) : Jika pernyataan tersebut **sangat tidak sesuai** dengan keadaan diri anda.
5. Apabila akan melakukan penggantian atas kesalahan pilihan jawaban, maka berilah tanda sama dengan (=) pada pilihan yang anda anggap salah selanjutnya berilah tanda silang (X) pada jawaban yang baru.

CONTOH:

Pilihan pertama:

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa berharga, sama halnya dengan orang – orang lain		X		

Pilihan perbaikan:

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa berharga, sama halnya dengan orang – orang lain	X	X		

6. Periksa kembali dan pastikan jawaban anda dan jangan sampai ada yang terlewatkan.

Nama (Boleh inisial):

Usia :

Jenis kelamin :

SKALA I

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa berharga, sama halnya dengan orang – orang lain				
2.	Saya merasa memiliki sejumlah kualitas baik yang dapat saya banggakan				
3.	Secara umum, saya mudah merasa gagal				
4.	Saya mampu melakukan hal – hal sebaik orang lain				
5.	Saya merasa saya tidak memiliki apa – apa untuk di banggakan				
6.	Saya melihat semua hal yang terjadi pada diri saya dengan pikiran positif				
7.	Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya				
8.	Saya berharap, saya dapat lebih menghargai diri saya sendiri				
9.	Saya selalu merasa tidak berguna setiap saat				
10.	Ada saat dimana saya merasa bahwa diri saya buruk				

SKALA 2

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Dengan kemampuan saya, saya bisa mewujudkan cita-cita saya				
2.	Saya berusaha mengendalikan diri dalam menghadapi masalah dengan teman saya				
3.	Saya adalah orang yang suka menolong				
4.	Saya tidak cepat marah bila ada teman yang menghina saya				
5.	Saya bergaul dengan semua teman di kampus tanpa membedakan mereka				
6.	Saya menjauhi teman yang pelit kepada saya				
7.	Saya suka menunda dalam menyelesaikan masalah				
8.	Saya sering berbohong kepada teman untuk menutupi kekurangan saya				
9.	Saya menangis di depan teman-teman jika saya sedang sedih				
10.	Saya lebih suka sendiri daripada berkumpul dengan teman-teman ketika menunggu waktu kuliah				
11.	Saya sering membaca buku untuk meningkatkan pengetahuan saya				
12.	Saya berpikir bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya				
13.	Saya selalu berperilaku sopan pada orang-orang di sekitar saya				
14.	Saya akan menegur teman secara baik-baik yang sering menyontek				
15.	Saya mendahulukan kepentingan teman daripada kepentingan saya sendiri				
16.	Saya ingin memiliki banyak teman, tetapi saya malas bergaul				
17.	Saya sulit menceritakan masalah saya kepada orang lain				
18.	Saya adalah orang yang sombong				
19.	Saya tidak bisa menahan kemarahan saya				
20.	Saya malas menjenguk teman saya yang sakit				
21.	Saya rajin belajar untuk mendapatkan prestasi di kampus				
22.	Apabila ada masalah dengan teman, saya akan membicarakannya secara baik-baik				
23.	Saya selalu mematuhi peraturan di kampus maupun di masyarakat				
24.	Saya selalu bersikap baik meskipun saya dimusuhi teman				

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
25.	Saya mampu menghibur teman yang sedang sedih				
26.	Saya sering membantah nasihat yang diberikan teman				
27.	Saya tidak dapat menyelesaikan masalah saya sendiri				
28.	Saya sering membicarakan kejelekan teman-teman saya				
29.	Saya akan membalas teman yang mengejek saya				
30.	Saya tetap melakukan hal-hal yang saya sukai meskipun itu mengganggu orang lain				
31.	Saya bersedia menerima sanksi apabila melanggar peraturan				
32.	Saya berusaha mengatasi masalah dengan melakukan hal-hal yang bermanfaat				
33.	Saya orang yang mudah menjalin komunikasi dengan orang lain				
34.	Ketika saya benci kepada teman, saya akan tetap bersikap baik padanya				
35.	Saya menyediakan waktu apabila ada teman yang ingin menceritakan masalahnya				
36.	Terkadang dalam kondisi terdesak, saya menyontek saat ujian agar memperoleh nilai yang bagus				
37.	Saya merasa tidak tenang dan cemas ketika saya memiliki masalah				
38.	Saya orang yang malas dan sering menunda pekerjaan				
39.	Saya lebih suka memendam perasaan saya dalam hati				
40.	Saya sering bertengkar dengan teman saya				
41.	Saya menganggap kritik dari orang lain itu untuk kebaikan saya				
42.	Ketika ada masalah, saya berusaha menyelesaikannya				
43.	Saya berusaha untuk jujur kepada setiap orang				
44.	Saya mengungkapkan apa yang saya rasakan tanpa menyinggung perasaan teman				
45.	Banyak teman-teman mempercayai saya sebagai tempat untuk bercerita tentang masalahnya				
46.	Saya mudah percaya pada perkataan teman yang belum tentu benar				
47.	Saya sulit berkonsentrasi belajar ketika memiliki masalah				
48.	Saya sulit menghilangkan kebiasaan buruk yang saya lakukan				
49.	Saya langsung marah apabila ada orang yang mengganggu saya				
50.	Saya sulit bersahabat dengan orang lain				

The logo of Universitas Muhammadiyah Malang is a shield-shaped emblem. It features a central sunburst with a circular center containing Arabic calligraphy. The sunburst is flanked by two crossed palm branches. The words "UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH" are written in an arc across the top, and "MALANG" is written in an arc across the bottom.

SKALA PENELITIAN



FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

Jl. Tlogomas No. 246 Malang 65144

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Saya Muhamad Amin Syukron, mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saat ini sedang melakukan penelitian dalam rangka penyelesaian tugas akhir (skripsi). Dalam penelitian ini, saya harus memenuhi kewajiban untuk melakukan pengambilan data primer (langsung dari responden) yang dipergunakan untuk melakukan pengujian hipotesis.

Dalam memenuhi kewajiban tersebut, saya mohon kesedian saudara/i untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Sebagai peneliti, saya terikat dalam kode etik psikologi yang menyatakan bahwa saya berkewajiban menjaga kerahasiaan data responden dan hanya menggunakan data tersebut untuk kepentingan penelitian. Selain itu, data yang telah diberikan tidak ada kaitannya dengan kredibilitas dan penilaian kinerja saudara/i dalam institusi.

Selanjutnya saudara/i sebagai responden dimohon untuk mengisi skala yang telah saya sediakan. Penelitian ini menggunakan 2 skala (skala I dan II). Akurasi dan kredibilitas hasil penelitian akan sangat bergantung pada keseriusan dan kesanggupan saudara/i dalam memberikan data/ informasi sesuai dengan kenyataan yang ada pada diri saudara/i.

Atas kerjasama dan bantuannya saya sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Hormat saya,

Muhamad Amin Syukron

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

1. Isilah identitas anda pada tempat yang telah disediakan.
2. Bacalah dengan seksama setiap pernyataan yang tertera dalam skala ini.
3. Pilihlah jawaban pada pernyataan yang sesuai dengan diri anda. Pilihan jawaban dengan cara memberikan tanda silang (X) pada jawaban yang sesuai dengan diri anda.
4. Pilihan jawabannya yang tersedia sebagai berikut:
SS (Sangat Setuju) : Jika isi pernyataan tersebut **sangat sesuai** dengan keadaan diri anda.
S (Setuju) : Jika isi pernyataan tersebut **sesuai** dengan keadaan diri anda.
TS (Tidak Setuju) : Jika isi pernyataan tersebut **tidak sesuai** dengan keadaan diri anda.
STS (Sangat Tidak Setuju) : Jika pernyataan tersebut **sangat tidak sesuai** dengan keadaan diri anda.
5. Apabila akan melakukan penggantian atas kesalahan pilihan jawaban, maka berilah tanda sama dengan (=) pada pilihan yang anda anggap salah selanjutnya berilah tanda silang (X) pada jawaban yang baru.

CONTOH:

Pilihan pertama:

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa berharga, sama halnya dengan orang – orang lain		X		

Pilihan perbaikan:

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa berharga, sama halnya dengan orang – orang lain	X	X		

6. Periksa kembali dan pastikan jawaban anda dan jangan sampai ada yang terlewatkan.

Nama (Boleh inisial):

Usia :

Jenis kelamin :

SKALA I

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa berharga, sama halnya dengan orang – orang lain				
2.	Saya merasa memiliki sejumlah kualitas baik yang dapat saya banggakan				
3.	Secara umum, saya mudah merasa gagal				
4.	Saya mampu melakukan hal – hal sebaik orang lain				
5.	Saya merasa saya tidak memiliki apa – apa untuk di banggakan				
6.	Saya melihat semua hal yang terjadi pada diri saya dengan pikiran positif				
7.	Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya				
8.	Saya berharap, saya dapat lebih menghargai diri saya sendiri				
9.	Saya selalu merasa tidak berguna setiap saat				
10.	Ada saat dimana saya merasa bahwa diri saya buruk				

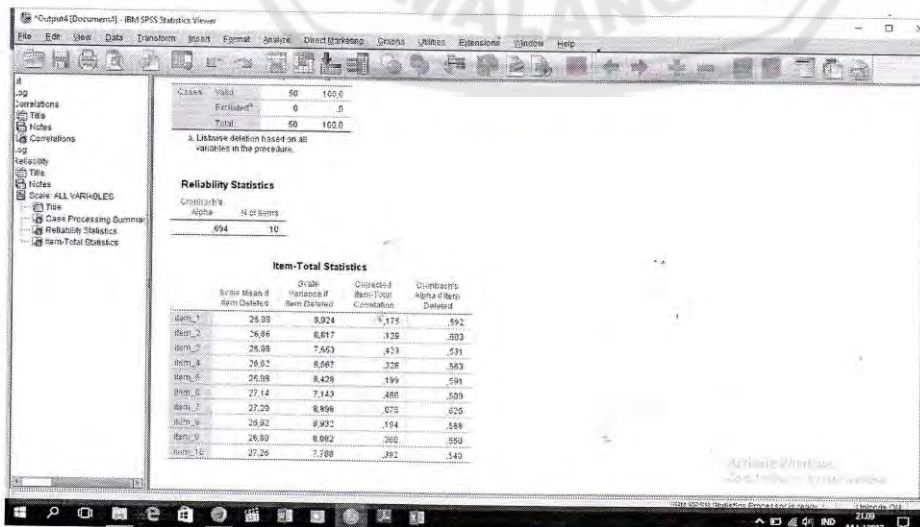
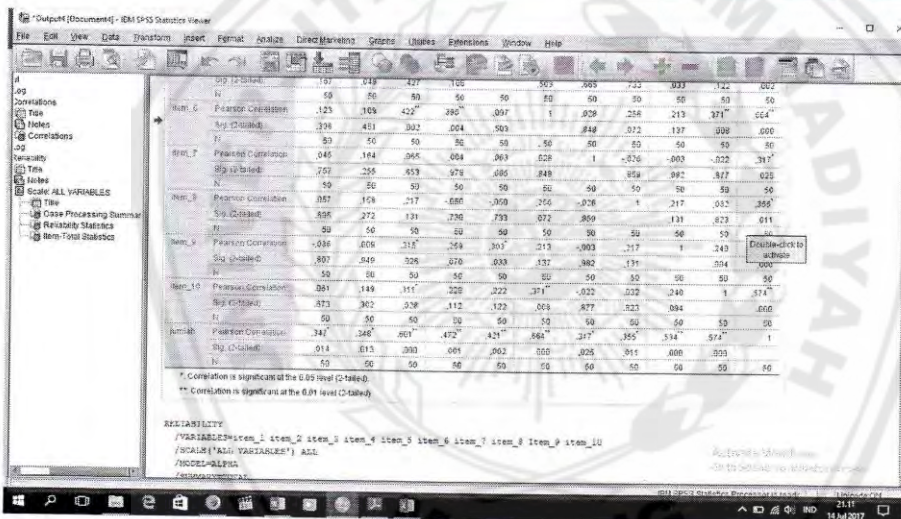
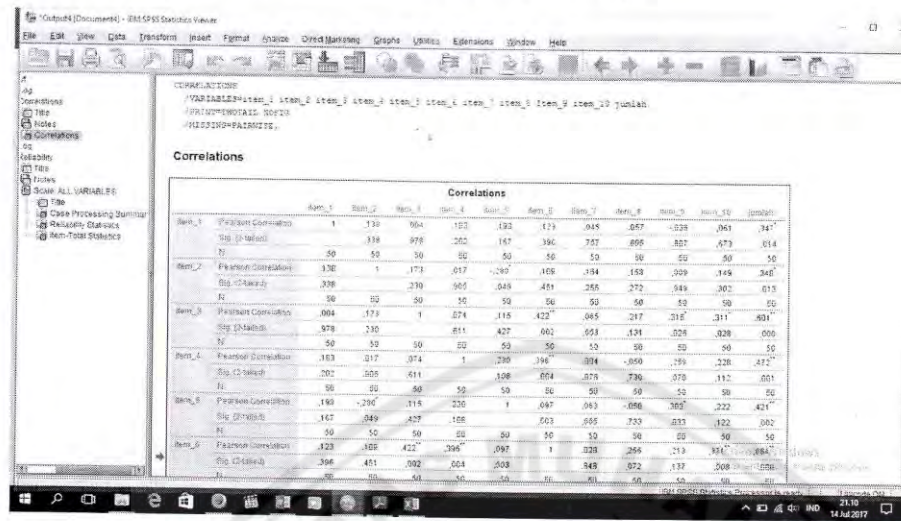
Skala 2

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya berusaha mengendalikan diri dalam menghadapi masalah dengan teman saya				
2.	Saya adalah orang yang suka menolong				
3.	Saya akan menegur teman secara baik-baik yang sering menyontek				
4.	Saya ingin memiliki banyak teman, tetapi saya malas bergaul				
5.	Saya tidak bisa menahan kemarahan saya				
6.	Saya rajin belajar untuk mendapatkan prestasi di kampus				
7.	Saya selalu mematuhi peraturan di kampus maupun di masyarakat				
8.	Saya mampu menghibur teman yang sedang sedih				
9.	Saya tidak dapat menyelesaikan masalah saya sendiri				
10.	Saya akan membalas teman yang mengejek saya				
11.	Saya tetap melakukan hal-hal yang saya sukai meskipun itu mengganggu orang lain				
12.	Ketika saya benci kepada teman, saya akan tetap bersikap baik padanya				
13.	Saya menyediakan waktu apabila ada teman yang ingin menceritakan masalahnya				
14.	Terkadang dalam kondisi terdesak, saya menyontek saat ujian agar memperoleh nilai yang bagus				
15.	Saya merasa tidak tenang dan cemas ketika saya memiliki masalah				
16.	Saya orang yang malas dan sering menunda pekerjaan				
17.	Saya menganggap kritik dari orang lain itu untuk kebaikan saya				
18.	Banyak teman-teman mempercayai saya sebagai tempat untuk bercerita tentang masalahnya				
19.	Saya sulit berkonsentrasi belajar ketika memiliki masalah				
20.	Saya sulit menghilangkan kebiasaan buruk yang saya lakukan				

The logo of Universitas Muhammadiyah Malang is a shield-shaped emblem. It features a central sunburst with a crescent and star, flanked by two palm branches. The text "UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH" is written in an arc across the top, and "MALANG" is written in an arc across the bottom.

OUTPUT VALIDITAS RELIABILITAS

Output Validitas dan Reliabilitas Penghargaan diri



Output Validitas dan Reliabilitas Penyesuaian diri

SPSS Statistics

File Edit View Insert Plot Format Help

Correlations

	Item_1	Item_2	Item_3	Item_4	Item_5	Item_6	Item_7	Item_8	Item_9	Item_10	Item_11	Item_12	Item_13	Item_14	Item_15	Item_16	Item_17
Item_1	1																
Item_2	.568	1															
Item_3	.627	.423	1														
Item_4	.627	.423	.627	1													
Item_5	.627	.423	.627	.627	1												
Item_6	.627	.423	.627	.627	.627	1											
Item_7	.627	.423	.627	.627	.627	.627	1										
Item_8	.627	.423	.627	.627	.627	.627	.627	1									
Item_9	.627	.423	.627	.627	.627	.627	.627	.627	1								
Item_10	.627	.423	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	1							
Item_11	.627	.423	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	1						
Item_12	.627	.423	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	1					
Item_13	.627	.423	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	1				
Item_14	.627	.423	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	1			
Item_15	.627	.423	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	1		
Item_16	.627	.423	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	1	
Item_17	.627	.423	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	1

SPSS Statistics

File Edit View Insert Plot Format Help

Correlations

	Item_1	Item_2	Item_3	Item_4	Item_5	Item_6	Item_7	Item_8	Item_9	Item_10	Item_11	Item_12	Item_13	Item_14	Item_15	Item_16	Item_17
Item_1	1																
Item_2	.568	1															
Item_3	.627	.423	1														
Item_4	.627	.423	.627	1													
Item_5	.627	.423	.627	.627	1												
Item_6	.627	.423	.627	.627	.627	1											
Item_7	.627	.423	.627	.627	.627	.627	1										
Item_8	.627	.423	.627	.627	.627	.627	.627	1									
Item_9	.627	.423	.627	.627	.627	.627	.627	.627	1								
Item_10	.627	.423	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	1							
Item_11	.627	.423	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	1						
Item_12	.627	.423	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	1					
Item_13	.627	.423	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	1				
Item_14	.627	.423	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	1			
Item_15	.627	.423	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	1		
Item_16	.627	.423	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	1	
Item_17	.627	.423	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	.627	1

SPSS Statistics

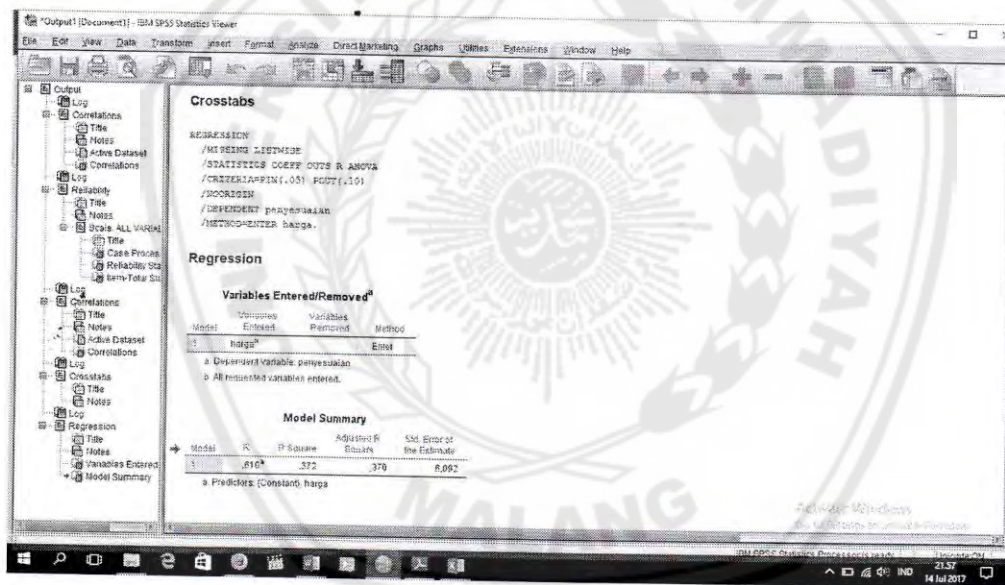
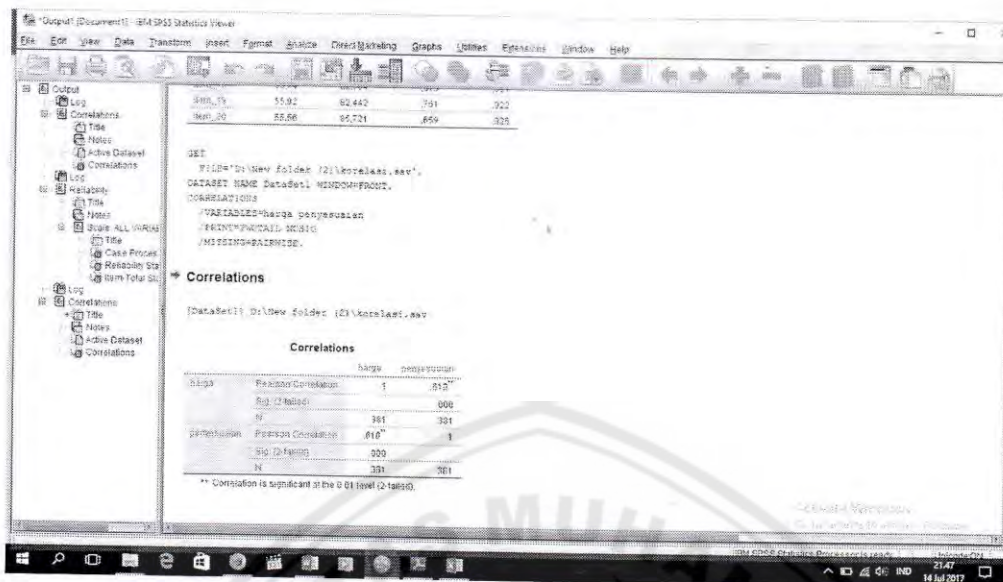
File Edit View Data Transform Insert Format Analysis Model Marking Graphs Utilities Extensions Window Help

Reliability Statistics

	Scale Mean if Deleted	Scale Variance if Deleted	Corrected Item Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item_1	55.32	92.442	.751	.922
Item_2	55.74	82.544	.819	.921
Item_3	55.42	91.310	.963	.920
Item_4	55.36	85.621	.457	.828
Item_5	55.30	86.949	.374	.825
Item_6	55.54	93.111	.314	.820
Item_7	55.24	92.839	.239	.822
Item_8	55.30	86.949	.374	.825
Item_9	55.30	86.949	.374	.825
Item_10	55.42	91.310	.963	.920
Item_11	55.35	90.521	.457	.828
Item_12	55.92	82.442	.751	.922
Item_13	55.36	85.621	.457	.825
Item_14	55.30	86.949	.374	.825
Item_15	55.74	82.544	.819	.921
Item_16	55.32	92.442	.751	.922
Item_17	55.30	86.949	.374	.825
Item_18	55.74	82.544	.819	.921



OUTPUT ANALISA DATA



Data kasar

No	item_1	item_2	item_3	item_4	item_5	item_6	item_7	item_8	item_9	item_10
1	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3
2	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3
3	3	4	2	3	2	4	3	3	4	3
4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3
5	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3
6	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3
7	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
8	4	3	4	4	2	3	3	3	3	2
9	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3
10	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3
11	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3
12	3	2	4	4	2	3	3	3	3	3
13	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4
14	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4
15	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3
16	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
19	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3
20	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3
21	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
22	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4
23	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4
24	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3
25	3	3	3	4	4	3	2	3	2	3
26	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4
27	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3
28	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4
29	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
30	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
31	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3
32	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3
33	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3
34	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3
35	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3
36	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3

37	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3
38	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3
39	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3
40	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3
41	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4
42	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4
43	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
44	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
45	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
46	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
47	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3
48	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3
49	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3
50	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3
51	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3
52	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3
53	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3
54	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
55	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
56	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
57	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4
58	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
59	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3
60	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4
61	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
62	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3
63	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
64	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3
65	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3
66	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3
67	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
68	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
69	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3
70	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
71	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3
72	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4
73	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
74	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
75	3	4	4	3	3	3	3	4	3	2

76	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
77	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4
78	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
79	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
80	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3
81	3	4	4	3	3	3	3	4	3	2
82	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4
83	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3
84	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2
85	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
86	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3
87	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4
88	4	3	4	3	3	3	4	3	4	2
89	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3
90	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4
91	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3
92	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4
93	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3
94	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4
95	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3
96	3	4	3	3	2	4	3	4	3	3
97	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
98	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1
99	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
100	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2
101	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3
102	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3
103	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4
104	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3
105	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
106	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
107	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
108	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
109	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
110	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
111	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
112	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3
113	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
114	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3

115	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3
116	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
117	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3
118	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4
119	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3
120	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3
121	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4
122	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
123	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
124	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3
125	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3
126	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3
127	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3
128	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3
129	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
130	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2
131	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3
132	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2
133	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3
134	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4
135	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3
136	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3
137	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3
138	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3
139	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3
140	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3
141	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3
142	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4
143	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
144	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3
145	3	4	3	3	4	3	4	3	3	2
146	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4
147	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4
148	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3
149	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3
150	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4
151	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4
152	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
153	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3

154	4	3	4	3	3	4	3	2	3	3
155	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4
156	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2
157	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3
158	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
159	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3
160	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3
161	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2
162	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3
163	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2
164	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3
165	3	4	4	2	3	4	3	4	4	2
166	3	4	3	3	2	4	3	4	4	4
167	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3
168	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3
169	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3
170	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4
171	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4
172	3	4	3	2	4	3	4	3	4	4
173	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3
174	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3
175	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4
176	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4
177	3	4	4	3	2	4	3	3	4	3
178	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3
179	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3
180	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3
181	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3
182	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
183	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
184	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3
185	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4
186	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4
187	3	2	3	4	2	3	2	3	3	2
188	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4
189	4	3	3	3	2	4	2	3	3	2
190	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3
191	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3
192	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3

193	3	4	3	3	2	3	4	4	3	4
194	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2
195	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2
196	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2
197	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2
198	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2
199	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2
200	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2
201	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3
202	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3
203	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3
204	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2
205	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3
206	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2
207	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2
208	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
209	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2
210	3	3	2	3	2	3	2	3	1	2
211	3	3	2	3	2	4	3	3	2	2
212	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
213	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4
214	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3
215	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3
216	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4
217	4	3	3	4	3	3	4	4	4	2
218	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3
219	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3
220	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3
221	3	4	2	3	3	3	3	4	2	3
222	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3
223	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3
224	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3
225	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4
226	3	4	4	3	2	4	3	4	3	4
227	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3
228	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
229	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4
230	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4
231	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3

232	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4
233	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4
234	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
235	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3
236	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
237	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
238	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4
239	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
240	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
241	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
242	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2
243	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3
244	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2
245	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3
246	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
247	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4
248	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3
249	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
250	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2
251	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3
252	3	4	3	3	4	3	4	3	3	2
253	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
254	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2
255	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3
256	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3
257	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
258	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3
259	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
260	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2
261	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
262	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
263	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2
264	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3
265	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4
266	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4
267	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
268	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4
269	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3
270	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4

271	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3
272	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4
273	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3
274	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3
275	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
276	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3
277	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4
278	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
279	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
280	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
281	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
282	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3
283	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4
284	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
285	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3
286	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3
287	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3
288	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3
289	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4
290	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
291	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3
292	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3
293	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3
294	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3
295	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
296	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3
297	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4
298	3	4	3	3	2	3	4	2	3	3
299	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4
300	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3
301	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4
302	3	3	3	4	3	3	4	3	2	2
303	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
304	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
305	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3
306	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3
307	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2
308	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2
309	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2

310	4	4	3	3	4	3	3	4	3	2
311	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4
312	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3
313	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
314	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
315	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3
316	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
317	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3
318	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
319	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2
320	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3
321	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3
322	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3
323	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
324	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2
325	4	3	2	2	3	3	3	4	3	2
326	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3
327	3	4	4	3	3	3	2	3	3	2
328	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2
329	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2
330	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3
331	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3
332	3	2	2	4	3	2	3	3	2	2
333	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3
334	3	2	1	3	3	2	3	3	3	2
335	3	4	2	3	1	2	2	3	3	3
336	3	2	2	3	3	2	3	3	3	1
337	3	4	2	3	3	2	3	3	4	2
338	3	3	1	3	4	1	3	2	3	2
339	3	2	2	3	3	1	3	1	3	2
340	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2
341	3	2	4	4	3	3	2	3	3	3
342	3	2	3	3	3	2	2	4	3	2
343	2	4	3	3	1	3	2	3	4	3
344	3	2	3	3	4	3	1	3	4	3
345	3	2	3	3	4	2	1	3	3	2
346	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2
347	1	4	4	3	3	2	3	3	3	2
348	3	3	3	4	4	4	2	4	4	3

349	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3
350	3	4	3	4	2	2	3	3	3	3
351	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4
352	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3
353	3	4	3	3	3	2	2	4	2	3
354	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2
355	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3
356	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3
357	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3
358	4	4	2	4	3	2	3	3	3	3
359	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3
360	3	3	3	4	3	4	2	3	3	4
361	3	3	3	3	4	3	4	3	1	4
362	4	4	3	4	4	3	2	3	2	3
363	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3
364	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3
365	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
366	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3
367	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2
368	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
369	3	3	3	3	2	4	1	3	3	2
370	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4
371	3	3	3	3	2	4	4	4	3	2
372	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
373	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
374	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2
375	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3
376	4	3	4	3	3	3	2	3	3	2
377	3	3	4	2	2	2	3	3	3	2
378	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
379	3	4	3	3	1	2	3	3	3	2
380	4	4	2	3	2	4	3	3	3	2
381	3	3	4	4	3	4	4	3	2	3

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	4	3	2	2	4	2	3	3	3	2	4	2	4	2	1	3	4	3	1	3
2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	1	2	3	4	3	1	3
3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	1	2	3	3	4	1	3
4	3	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4
5	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	1	2	2	3	4	2	3
6	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	1	2	3	3	4	2	3
7	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	1	1	3	3	4	2	3
8	4	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	1	2	3	3	4	2	3
9	3	3	3	3	4	2	4	3	3	4	3	4	3	2	1	3	3	4	2	3
10	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	2	1	3	4	4	2	3
11	4	3	1	2	3	3	4	3	3	4	4	3	3	2	1	3	4	3	1	3
12	3	4	2	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	1	2	4	4	3	2	4
13	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	1	2	3	4	3	1	3
14	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	4	4	3	1	1	3	4	4	2	4
15	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	4	3	1	2	3	4	3	1	3
16	3	3	2	3	3	4	4	4	1	2	3	3	4	1	2	2	4	4	2	1
17	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	4	2	2	1	3	4	1	1
18	3	3	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	2	2	1	3	3	1	1
19	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	1
20	3	3	2	3	2	3	3	4	2	2	3	3	3	1	1	2	3	4	1	1
21	3	3	3	3	3	3	4	4	1	3	3	3	3	1	2	2	3	3	1	1
22	4	4	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	1	2	3	3	2	2
23	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	1	2	3	3	4	1	1
24	3	4	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	4	1	2	2	3	4	1	2
25	4	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	1	1	3	3	2	2
26	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	1	3	3	4	1	1
27	3	3	2	3	3	3	4	4	2	3	3	3	4	1	1	3	3	3	1	2
28	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	1	2
29	3	3	3	3	3	3	4	4	1	1	3	3	4	2	1	2	3	3	2	2
30	4	3	2	2	3	3	4	4	1	3	2	4	3	2	2	2	4	3	1	2
31	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4
32	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
33	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3
34	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3
35	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	4	2	3
36	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
37	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3
38	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	2	3	3	3
39	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3
40	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	4	3	3

41	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
42	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3
43	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
44	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3
45	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3
46	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
47	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3
48	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
49	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
50	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
51	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3
52	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
53	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
54	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3
55	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
56	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3
57	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	4
58	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	4
59	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3
60	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3
61	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3
62	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3
63	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	2	4
64	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3
65	4	4	3	3	3	3	3	4	1	1	3	3	3	2	1	2	4	4	1	1
66	3	3	3	4	4	3	4	3	2	2	3	3	4	1	2	2	2	3	2	2
67	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	1	3	3	2	1
68	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	1	2	3	4	1	1
69	3	3	3	3	3	3	4	3	1	2	3	2	3	2	1	1	3	3	1	1
70	3	3	3	4	3	3	3	4	2	1	2	3	4	2	2	1	4	4	1	1
71	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	2	1	3	4	2	1
72	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	1	2	3	3	1	2
73	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	1	1	4	4	1	1
74	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	3	3	4	1	2	2	3	3	1	2
75	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2	3	2	3	2	1	1	4	4	1	2
76	3	3	2	2	3	3	3	4	2	2	3	3	4	2	2	2	4	3	2	2
77	4	4	3	3	2	4	4	4	1	3	3	3	4	1	2	2	3	4	2	1
78	3	3	2	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	1	2	2	3	4	2	1
79	3	3	3	3	3	4	4	4	1	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3

80	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	1	2	2	4	3	2	1
81	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	4	4	1	1
82	3	3	2	3	3	4	4	3	2	3	3	3	1	2	2	2	3	4	1	1
83	4	4	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	4	2	2	2	3	4	2	1
84	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3
85	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3
86	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3
87	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4
88	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2
89	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3
90	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	2	4	3	2	3
91	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	2	3	3	2	3
92	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	2	3
93	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3
94	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4
95	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
96	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	2	3
97	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	1	3	3	3
98	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3
99	3	4	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3
100	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	4	4	3	3	3	3	1	2
101	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3
102	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3
103	4	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3
104	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3
105	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3
106	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3
107	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3
108	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3
109	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	4	3
110	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4
111	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	4	3	4	4
112	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3
113	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3
114	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3
115	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3
116	4	3	3	2	1	2	1	3	3	3	4	3	4	3	3	2	4	4	4	3
117	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	4	3	4	3
118	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3

119	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3
120	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3
121	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3
122	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4
123	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	2	4	3	4	3
124	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3
125	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3
126	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4
127	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	2	2	1	3	2
128	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4
129	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	4	3
130	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3
131	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3
132	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3
133	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	2	4	3	4	4
134	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3
135	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3
136	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	2	4	3	4	3
137	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3
138	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4
139	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3
140	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3
141	3	4	3	4	3	3	4	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3
142	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3
143	4	4	2	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	2	2	2	3	3	2	2
144	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2
145	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	2	1	3	3	3	2
146	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2
147	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2
148	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	1	3	3	2	2
149	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2
150	4	3	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2
151	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2

197	3	3	4	4	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3
198	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	4	3	3	3	4	4
199	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3
200	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3
201	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3
202	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	2	2	2
203	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3
204	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3
205	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3
206	3	4	3	4	3	3	4	2	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3
207	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	4	3	2	2	4	3	4	3
208	4	3	2	2	2	3	1	3	4	3	2	3	3	3	2	2	1	2	3	3
209	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3
210	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	1	2	3	3	3	2
211	4	4	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	1	2	2	3	3	2	2
212	4	3	2	2	2	4	3	3	2	2	3	3	4	2	2	2	4	3	2	3
213	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	4	2	2
214	4	4	3	3	3	3	4	4	1	2	3	3	3	2	2	1	4	3	2	2
215	3	3	2	3	3	4	3	3	1	2	2	3	3	2	2	1	3	4	2	2
216	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	1	2	2	3	4	2	2
217	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	1	1	3	3	2	1
218	4	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	1	1	1	4	4	2	2
219	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	1	1	2	3	3	2	1
220	4	3	3	3	3	3	3	4	1	2	3	3	4	1	2	2	3	3	2	1
221	4	4	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	4	2	2	2	3	3	2	2
222	3	3	2	3	3	4	4	3	2	1	3	3	3	1	1	2	3	3	1	1
223	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	1	2	2	3	3	1	1
224	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	1	2	2	4	3	3	2
225	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	1	2	2	3	3	2	3
226	4	3	2	2	3	3	4	4	1	3	3	4	3	2	2	2	3	4	2	1
227	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	2	2	3	3	2	2
228	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2
229	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	2	4	3	2	2	1	3	3	2	1
230	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	4	2	2
231	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	3	3	3	1	2	2	4	3	2	2
232	4	4	3	3	3	4	4	3	2	2	3	3	3	1	2	2	4	3	2	2
233	3	3	2	3	2	4	3	3	2	3	3	3	4	1	2	2	3	4	2	1
234	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	2	2	3	4	2	2
235	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	1

236	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	1	3	4	1	1
237	3	4	2	1	4	3	3	4	2	3	4	3	3	1	2	2	4	4	1	1
238	4	4	3	4	2	3	3	4	2	2	3	3	4	1	1	2	4	4	1	1
239	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	2	1	2	3	3	2	2
240	4	4	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	4	4	1	2	3	3	1	1
241	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	1	2	2	3	3	2	1
242	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	1	2	2	3	4	1	2
243	3	4	3	3	3	4	4	3	2	2	3	3	3	1	1	1	3	3	1	1
244	4	4	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	1	2	2	3	3	1	1
245	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3
246	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3
247	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3
248	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	2	4	3	4	3	3	3	4	4	3
249	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
250	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	1	2	3	4	1	1
251	3	3	4	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	2	4	4	4	3
252	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3
253	3	4	3	3	2	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3
254	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3
255	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3
256	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3
257	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	3	2	4	3	4	2
258	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	1	2
259	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	2	3	4	3	4	3	4	3	3
260	3	3	4	3	2	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	4	3	4	3
261	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3
262	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4
263	3	3	4	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	2
264	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4
265	3	3	4	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3
266	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3
267	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3
268	3	3	4	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
269	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3
270	3	4	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3
271	3	4	3	3	4	3	3	4	2	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3
272	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4
273	3	4	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3
274	3	3	4	2	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3

275	3	4	3	2	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3
276	4	3	2	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3
277	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3
278	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2
279	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2
280	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
281	4	3	2	4	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2
282	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2
283	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2
284	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3
285	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3
286	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3
287	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3
288	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
289	3	3	3	2	4	2	4	3	3	3	3	4	3	1	2	3	3	4	2	3
290	4	3	2	3	3	4	3	3	1	3	3	3	3	2	1	1	3	3	2	1
291	4	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	3	4	1	2	2	4	3	2	2
292	3	3	2	3	3	3	3	4	1	1	1	3	3	1	2	1	4	4	2	2
293	3	3	2	3	3	3	3	4	1	2	3	3	3	1	2	2	2	3	2	2
294	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2
295	3	3	2	3	3	1	4	3	3	2	3	3	3	1	1	2	3	4	1	1
296	3	3	4	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
297	3	4	2	3	3	2	3	3	2	1	3	3	3	1	2	2	4	4	2	2
298	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2
299	3	3	2	2	3	2	4	3	1	2	3	2	3	1	1	1	4	3	2	1
300	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	2	2
301	3	4	2	3	2	2	3	4	1	3	3	3	4	1	2	2	4	4	3	4
302	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	3	2
303	3	3	1	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	1	3	3	2	1
304	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3
305	4	3	2	3	3	2	4	4	2	3	3	3	4	1	1	1	3	3	3	2
306	4	3	1	2	3	2	4	3	2	3	3	3	4	1	2	2	3	4	2	2
307	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	2	2	3	3	3	2
308	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	1	2	3	4	2	1
309	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3
310	3	3	3	3	2	2	4	4	1	3	3	3	3	1	2	2	4	3	2	1
311	4	4	3	2	3	2	4	4	2	1	3	2	3	2	1	1	3	3	3	2
312	3	4	2	2	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2
313	3	4	3	3	3	2	3	4	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2

314	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
315	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	2	2
316	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
317	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2
318	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2
319	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3
320	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3
321	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3
322	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	4
323	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	4	2	2	3	4	4	3	2
324	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	2	2	2	4	3	3	2
325	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2
326	3	4	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	4	2	3	2
327	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2
328	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	2
329	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3
330	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4
331	3	3	2	2	1	2	3	1	2	2	2	3	3	2	4	4	2	2	3	3
332	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	1	2	3	1	2	2	2
333	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4
334	2	2	3	3	2	4	4	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2
335	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	1	2	1	2	3	1	2	1	2
336	2	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3
337	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	1
338	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	1
339	1	1	2	3	3	2	3	3	3	2	3	1	2	2	1	3	2	1	1	2
340	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	2	3	1	2	1	3
341	2	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3
342	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
343	2	2	4	3	3	3	4	3	3	4	3	2	4	1	2	2	1	2	2	4
344	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	1	2	4	1	2	2	3
345	3	3	4	3	4	3	2	4	4	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3
346	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4
347	1	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2
348	3	2	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	1	2	3	1	2	3	3
349	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3
350	3	2	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	1	2	2	1	2	3	3
351	2	2	3	3	4	3	3	4	4	3	3	2	3	1	2	3	1	2	2	3
352	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	1	2	4	1	2	2	3

353	1	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	1	3	2	3	2	2	3	1	3
354	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	1
355	2	2	4	3	3	3	4	3	3	4	3	2	4	1	2	3	1	2	2	4
356	3	2	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	1	2	3	1	2	3	3
357	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	1	2	3	1	2	4	3
358	2	2	3	4	3	4	4	3	3	3	4	2	2	2	2	4	2	2	2	2
359	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3
360	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
361	3	4	2	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3
362	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4
363	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	4
364	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3
365	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4
366	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3
367	3	4	2	4	4	3	3	4	4	2	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3
368	3	3	3	2	4	3	3	4	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4
369	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4
370	2	2	3	4	4	3	4	4	4	3	4	2	3	3	2	4	3	2	2	3
371	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3
372	3	4	2	4	4	3	3	4	4	2	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3
373	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3	4	2	3
374	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	3	4	2	3	4
375	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	3	3	3	4	3	3	2	3
376	3	3	3	2	4	3	3	4	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4
377	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3
378	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3
379	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3
380	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4
381	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4